

Kurs

Atemrhythmische Heilgymnastik

offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich

Erleben sie die heilende Kraft des Atems. Durch gezielte Entspannungsübungen wird ihre Atmung aktiviert. Dadurch lösen sich Verspannungen und Blockaden im Körper. Sie erleben, wie ihr gesamter Organismus ins Fließen kommt. Eine innere Entspannung und Zufriedenheit breitet sich aus. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursziel

- Entspannung
- Blockaden lösen
- Besseres Körpergefühl

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dozentin an div. Erwachsenenbildungsstätten, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

Beginn Mittwoch, 16. September 2020
 von 19:30 bis 20:30 Uhr

Dauer jeden Mittwochabend bis Schulende

Ort Kindergarten Runastraße, Gisingen

Kosten € 10,00 pro Stunde

Mitbringen Isomatte oder Decke (Matten sind auch vorhanden)

Organisation
u. Anmeldung Margit Hinterreiter (0650 / 330 11 29)

Veranstalter Gesunder Lebensraum Giesingen